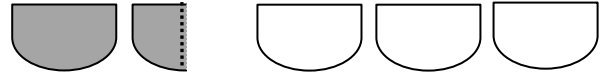


切り干し大根の歯ごたえで、食べ応えあり

切り干し大根のつくね



【1人分の野菜量】100g



【1人分の栄養価】

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 321Kcal |
| 脂質 | 13.7g |
| 塩分 | 2.7g |

材 料（4人分）

| | |
|------------|-----------|
| 蒸し大豆 | 100g |
| 切り干し大根（乾） | 80g |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 鶏挽き肉 | 250g |
| 長ネギ（みじん切り） | 10cm分 |
| 生姜のすりおろし | 1かけ |
| 塩 | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 木綿豆腐 | 50g |
| 油 | 大さじ1 |
| A だし汁 | 140ml |
| みりん | 大さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 醤油 | 大さじ1と小さじ1 |
| オクラ | 8本 |

作り方

- ① 切り干し大根はもみ洗いして3cm長さに切る。
- ② ①を熱湯に浸してしばらくしたら絞り、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 別のボールに鶏ひき肉、長ネギ、生姜、塩と酒を入れて練り、豆腐も加えてよく混ぜる。
- ④ ③のボールに大豆と①を入れてよく混ぜ合わせ、12等分して手を水でぬらし小判型にする。
- ⑤ フライパンに油を熱して両面を焼く。焼色をつけてAを入れて煮汁がなくなるまで煮る。仕上げ近くにゆでたオクラを加えてさっと煮汁をからめる（時々フライパンをゆすり、色よく仕上げる。）

▼料理のポイント

切り干し大根は戻すと約4倍の重量になります。肉より切り干し大根が多いつくねです。たっぷりの切り干し大根を肉種に混ぜるコツは片栗粉をまぶしておくことです。切る必要の無い切り干し大根は、時短料理のお助け役です。

▼切り干し大根の栄養

太陽の陽を浴びた切り干し大根は甘味が増し、骨を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄、肥満を予防する食物繊維が生の大根よりも豊富に含まれます。